Hayatın bir anlam ve gayesinin olduğu

Ölüm, hayatın anlamsızlığı, özgürlük(yani varoluşun temelde bir yapıdan yoksun oluşu) ve mutlak yalnızlık düşüncelerine eşlik eden kaygılarla her insan karşı karşıya gelir. Dinde insanın varoluş sal kaygısını bastırma yönündeki başlıca çabası olarak ortaya çık mıştır.65

Din insana dünya hayatının güçlüklerine karşı sunduğu anlam deniziyle dayanma gücü ve anlamlılık sağladığı için vazgeçilmezdir ama daha var. Dine sadece psikolojik bir ihtiyacı karşılayan paket anla programı olarak bakmak dini hiç bilmemektir. Bir dini inancınız olduğunda sizin için mücadele bitmiş demek değildir; hatta birçok alanda dine inanmayanlardan çok daha zorlu bir parkur beklemektedir inanç koşucusunu.

Bireyin hayatına gaye ve anlam kazandıran din, pek çok varoluşsal soruya cevap verir. Hayatın anlamı nedir? Neden ölürüz? Ölümden sonra bizleri bekleyen bir hayat var mıdır? Ölümden sonra bir hayat var mıdır? Ölümden sonraki hayat nasıldır? Bu dünyadaki kötülükler ve olumsuzluklara neden var? şeklindeki varoluşsal içerikli sorulara cevap vererek din, hayata ve sonrasına dair genel kaygıyı azaltacak motivasyonlar sunar.70

Tüm dinlerin nihai amacı, müntesiplerine mutluluk verici bir yaşam tarzı sunmaktır. Bunu gerçekleştirmek için de dinler, kendi inananlarına bir takım prensipler vaaz etmiştir. Dikkatli bir şekilde incelediğimizde, bu prensiplerin sadece birtakım inanç ve ibadet ilkelerini içermediğini, aynı zamanda ruh ve beden sağlığına ilişkin önemli bazı esasları içerdiğini görmekteyiz. Genel olarak tüm dün-

ya dinlerinin öngördüğü sabır, tevazu, hoşgörü, sevgi ve paylaşmak gibi olumlu niteliklerle, hoş görmediği ve yasakladığı birtakım ahlaki ilkeler, insanları hem fiziki hem de ruhsal açıdan olgunlaştırmayı hedeflemektedir. Artık şu bilinen bir gerçektir ki, beden sağlığı ile ruh sağlığı arasında ciddi bir ilişki vardır.

Sonuç

Hayatın bir anlam ve gayesinin olduğu, insanların üzerinde insanları koruyan ve gözeten bir gücün bulunduğunu bilmesi, ölümden sonra yeni bir hayatın başlayacağını, bu nedenle haksızlığa uğramışsa adaletin yerine geleceğini bilmesi kişiyi ruhsal ve dolayısıyla bedensel problemlere karşı korumaktadır. Karşılaşılan küçük sıkıntılardan büyük felaketlere kadar pek çok şeyin aslında kendisi için bir imtihan olduğunu bilmek yahut bunların kaderin birer parçası olduğunu düşünmek şüphesiz kaygı azaltıcı unsurlardır.73

YALOM, Irvin D.(2012), Din ve Psikiyatri,